

L'HYDRATATION AU COURS DE L'EFFORT

Tout d'abord, petit rappel pour dire que le corps est constitué de 60 % d'eau (45 l pour un adulte de 75 Kg !). L'organisme s'efforce de maintenir l'équilibre entre entrées et sorties de façon optimale. A l'état normal, le contrôle des entrées se fait essentiellement par la soif et celui des sorties fait appel à plusieurs hormones régulant le travail du rein et donc de la quantité d'urines produites.

CONTENU

1. La déshydratation

2. La réhydratation

2. Que boire ?

1. La déshydratation

Il y a lors de l'exercice physique, surtout de longue durée et d'autant plus s'il est réalisé sous le soleil d'été, une perte importante en eau et en minéraux par la transpiration. Pertes qui peuvent entraîner de graves conséquences sur la santé si elles sont importantes et ne sont pas compensées.

La sensation de soif pendant l'exercice est tardive et ne permet pas de compenser les pertes !

La transpiration peut entraîner une perte d'eau 0,5 à 2,5 l/heure.

Le 2e élément à prendre en compte (on le reverra plus tard pour la réhydratation au cours de l'effort de longue durée) et la perte de minéraux et surtout de sel (NaCl) par la transpiration.

Cette perte combinée (eau + sel) va avoir deux effets néfastes sur votre organisme :

- Une augmentation du travail demandé à votre cœur (par accélération du rythme cardiaque).
- Une augmentation de votre température corporelle.

Ces effets peuvent entraîner :

- Une baisse de la performance proportionnelle au niveau de déshydratation ; elle apparaît dès 1 % de perte de poids corporel. L'épuisement physique et intellectuel se fera ressentir vers 5 % et il existe un risque de décès à partir de 10 %.
- Un risque d'accident dont le « coup de chaleur » avec une température corporelle > 40°, des troubles de la conscience et une atteinte du foie et des reins notamment.

2. La réhydratation

Elle comprend 3 phases successives :

- La prise de boisson.
- La vidange gastrique (temps de passage dans l'estomac) qui est lié au volume et à la densité énergétique de la boisson ainsi qu'à l'intensité de l'exercice.
- L'absorption intestinale qui dépend de l'osmolarité de la boisson et de l'intensité de l'effort.

La réhydratation doit apporter 0,5 à 1,5 l / heure. Quantité à adapter en fonction du sportif, de l'effort et des conditions climatiques.

Lors des efforts de longue durée, la réhydratation doit comporter un apport de Sodium ; en effet, la transpiration élimine une partie du Sodium de l'organisme qui doit être remplacé sous risque de complication : l'hyponatrémie.

L'hyponatrémie est une baisse de la concentration de Sodium dans l'organisme pouvant être responsable de troubles digestifs, de maux de tête et de confusion voire de coma si elle s'aggrave.

L'apport de sel (1,2 g/l de boisson) doit être systématique pour les épreuves de 4 h ou plus au cours desquelles les apports hydriques sont importants (au moins 4 l).

3. Que boire ?

Lors d'un entraînement court (moins d'une heure) et de faible intensité, l'eau seule suffit.

Lors d'un entraînement ou d'une course plus longue, on préférera une boisson de l'effort d'apport glucidique (riche en glucose ou maltose). Cela pourra être une boisson « prête à consommer » ou par exemple un jus de raisins ou un nectar dilué à 50% auquel on aura recours toutes les 15 – 30 mn.

Enfin, pour les épreuves longues, ne pas oublier l'apport de sel.

Voilà, si vous voulez plus de précisions, vous avez:

- Un support papier (livre) : Apports nutritionnels conseillés pour la population française / AFSSA ,CNERNA-CNRS; dir. Ambroise Martin; Véronique Azais-Braesco, Jean-Louis Bresson, Charles Couet ...[et al.]

- Le site de l'AFSSA : <http://www.afssa.fr/>

Bon sport à tous et rappelez vous qu'à l'effort, il faut boire régulièrement, dès le début de l'entraînement et sans attendre d'avoir soif !